

**КОПИЯ ВЕРНА**

Заседующий МКДОУ – детский сад «Золотой ключик»

МКДОУ

Панфилова Л.П.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Новосибирского района Новосибирской области –  
детский сад комбинированного вида «Золотой ключик»



**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МКДОУ – детский сад «Золотой ключик»  
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом заведующего МКДОУ – детский сад  
«Золотой ключик»  
«31» августа 2021 г. № 285  
/Л.П. Панфилова/



**Часть основной образовательной программы, формируемая участниками  
образовательных отношений**

**Приоритетная образовательная область**

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «НЕПОСЕДЫ»**

Авторы:

старшие воспитатели  
Тихонова Е.Н., Штреп З.Н.  
инструктор по физкультуре  
Симоненко Т.Н.

Учтено мнение родителей (законных представителей)  
на заседании Совета родителей  
Протокол № 2 от 31.08.2021

с. Верх – Тула, 2021

№ п/п	Содержание	Стр.
	Информационная карта программы	3-4
1	Целевой раздел.	
1.1	Пояснительная записка	5-10
1.2	Планируемые результаты освоения программы	11
2	Содержательный раздел	
2.1	Формы, методы и приемы реализации программы Используемые современные образовательные технологии	11-13
2.2	Особенности организации образовательного процесса	13-14
2.3	Содержание программы	14-15
2.4	Комплексно - тематическое планирование (старшая группа 5-6 лет)	16-23
2.5	Комплексно - тематическое планирование (подготовительная группа 6-7 лет)	24-31
2.6	Организация работы с родителями	32
2.7	План взаимодействия МКДОУ – детский сад «Золотой ключик» с социальными партнерами	32-33
3	Организационный раздел	34
3.1	Материально-технические условия реализации Программы	34-35
3.2	Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды в группах	35-36
3.3.	Организация образовательного процесса	36-37
3.4	Кадровые условия реализации программы	37
3.5	Традиционные события и праздники	38

## Информационная карта парциальной программы «НЕПОСЕДЫ»

1	Учредитель	Администрация Новосибирского района Новосибирской области
2	Наименование учреждения, адрес	Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области – детский сад комбинированного вида «Золотой ключик» 630520, НСО, Новосибирский район, с.Верх – Тула, ул. Жилмассив, д. 13/ул. Луговая 19
3	ФИО педагога, реализующего программу	Симоненко Татьяна Николаевна
4	Полное название программы	Парциальная программа «Непоседы»
5	Тип программы	Программа имеет физкультурно-оздоровительное направление, является модифицированной и выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, с применением технологий Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Н.Э. Власенко, О.Н. Рыбкиной, а также с учетом личного опыта педагога
6	Приоритетная образовательная область	Физическое развитие
7	Возраст участников	5-7 лет
8	Срок реализации	2 года
9	Дата начала реализации	2021 год
10	Цель программы	Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.
11	Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);</li> <li>- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);</li> <li>- познакомить детей с основами теории и практики детского фитнеса, элементами игрового стретчинга, ритмической гимнастики, упражнениями на фитболах;</li> <li>- развивать и функционально совершенствовать</li> </ul>

		<p>органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.</li> </ul>
12	Ожидаемые результаты	<p>К концу обучения по программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.</li> <li>- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;</li> <li>- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия ритмической гимнастики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга;</li> <li>- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы ритмической гимнастики, игрового стретчинга, упражнений на фитболах в заданном темпе и ритме;</li> <li>- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.</li> </ul>
13	Используемые образовательные технологии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровьесберегающие: <ul style="list-style-type: none"> <li>- фитбол – гимнастика</li> <li>- игровой стретчинг</li> <li>- ритмическая гимнастика</li> <li>- аэробика</li> </ul> </li> <li>2. ИКТ (интернет ресурсы, CD и DVD диски, мультимедии)</li> <li>3. Технология проблемного обучения</li> <li>4. Технологии личностно-ориентированного обучения</li> </ol>

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 года № 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2,
- Приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Уставом МКДОУ – детский сад «Золотой ключик»;
- ООП ДО МКДОУ – детский сад «Золотой ключик».

Парциальная программа «Непоседы» является модифицированной и составлена на основе следующих программ:

- «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М., «Мозаика-синтез», 2016.
- Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)». – СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
- Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018.
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» - СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016
- Рыбкина О.Н. «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» - М.: Аркти, 2012
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2000 г.

#### **ЦЕЛЬ:**

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

## **ЗАДАЧИ:**

- оптимизировать рост и развитие опорно- двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- познакомить детей с основами теории и практики детского фитнеса, элементами игрового стретчинга, ритмической гимнастики, упражнениями на фитболах;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

**Местом реализации программы** является физкультурный зал.

**Занятия** проводятся один раз в неделю по 25 минут (старшая группа) и 30 минут (подготовительная группа) в соответствии с расписанием НОД.

**Возраст воспитанников** 5-7 лет.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество занятий в год: 34.

**Форма обучения** очная

## **Актуальность**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. Это подтверждается анализом результатов медицинского обследования детей, поступающих в детский сад. За пять лет увеличилось количество детей с хроническими заболеваниями на 4%, нарушениями осанки на 10%, плоскостопием на 3%. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. Анкетирование родителей показало, что 69% детей не посещают спортивные секции; 54 % родителей обеспокоены физическим развитием своего ребенка; 93 % родителей считают необходимым организацию занятий по развитию физических качеств и оздоровлению детей в ДОУ.

В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности

детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес – технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Парциальная программа «Непоседы» включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования. Может применяться в работе с детьми с ОВЗ. Через музыку, танец и движение дети с ОВЗ быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие – у них улучшается речь.

### **Принципы реализации Программы.**

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.
- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

### **Значимые характеристики для разработки и реализации программы**

Программа охватывает две возрастные категории детей: старшие группы, подготовительные группы, в том числе детей с ОВЗ.

Возрастная группа	Вид групп	Возраст детей	Количество детей/ в том числе с ОВЗ
Старшая группа «Воробушки»	общеразвивающая	5-6 лет	26
Старшая группа «Звездочки»	общеразвивающая	5-6 лет	26

Старшая группа «У Лукоморья»	комбинированная	5-6 лет	27/12
Подготовительная группа «Лучики»	комбинированная	6-7 лет	31/10
Подготовительная группа «Подсолнушки»	комбинированная	6-7 лет	33/5

### **Значимые возрастные характеристики**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 – 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17- 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

**Опорно-двигательный аппарат.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно- связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по- прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

**Органы дыхания.** Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв



в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

**Сердечнососудистая система.** Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

**Высшая нервная деятельность.** Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

### **Отличительные особенности программы**

Новизной и отличительной особенностью данной программы включение современных направлений фитнеса – фитбол гимнастика, игровой стретчинг, ритмическая гимнастика, аэробика освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Непоседы» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. А также программа предполагает использование информационных коммуникативных технологий; интернет ресурсы, CD и DVD дисков, мультимедии.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ – аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, все основные понятия;
- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, ритмической гимнастики, упражнения на фитболах в заданном темпе и ритме;
- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;
- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

**Оценка эффективности освоения Программы проводится на основе:**

- выступления на детских праздниках, участие в конкурсах;
- анкетирование, опрос родителей;
- педагогической диагностики.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка проводится инструктором по физкультуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года. Инструментарий для педагогической диагностики – карта наблюдений.

«1» - необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается;

«2» - требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко;

«3» - выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами.

## II. Содержательный раздел

### 2.1 Формы, методы и приемы реализации программы

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные **методы**:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика);
- метод сравнения – наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально – ритмических и танцевальных движений).

Для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы работы** с воспитанниками:

Совместная организованная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
Занятия по форме проведения: сюжетные, тематические, классические, тренирующее, индивидуальные. По развитию элементов двигательной креативности: ритмические, танцевальные, аэробика. Физкультурный досуг Физкультурные праздники Показательные выступления День здоровья Игры с элементами спортивных игр, соревнования, импровизации, самомассаж, двигательная импровизация, элементы йоги, дыхательная гимнастика, игровой стретчинг.	Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные Физ.минутки Динамические паузы	Игровые упражнения Подражательные движения Самостоятельная двигательная активность детей Игры в спортивном уголке

### Приемы, применяемые педагогом:

1. Предварительный показ ритмических композиции, отдельных элементов и упражнений.
2. Анализ и синтез музыкально-ритмического материала, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и потом соединяются.
3. Формы объяснения: комментирование, инструктирование, корректирование, изложение.

### Используемые современные образовательные технологии

Название технологии	Сущность и содержание технологии
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	<b>Фитбол – гимнастика</b> Фитбол (fitball, «fit» – оздоровление, «ball» – мяч) – это большой упругий мяч от 55 до 85 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Фитбол – гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Занятия фитболом обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, способствуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.
	<b>Игровой стретчинг</b> Стретчинг — это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Предшественниками современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем.
	<b>Ритмическая гимнастика</b> Это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой

	являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером.
	<p><b>Аэробика</b></p> <p>Занятия аэробикой способствуют формированию координации движений, развивают у детей гибкость, пластичность, умение владеть своим телом и легко управлять им в движении. Аэробика является эффективным оздоровительным средством. Во время движений под музыку у детей регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируется память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы.</p>
<b>Информационно коммуникативные технологии</b>	Использование интернет ресурсов, CD и DVD дисков, создание мультимедийных презентаций; использование компьютера для ведения документации.
<b>Технология проблемного обучения</b>	Использование упражнений, позволяющих найти самостоятельный путь решения
<b>Технологии личностно-ориентированного обучения</b>	Дети получают задания соответственно своему индивидуальному развитию

## 2.2. Особенности организации образовательного процесса

Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

**Подготовительная часть** – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

**Основная часть** предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, аэробики, игрового стретчинга отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от

возможностей детей. Продолжительность составляет 15/20 минут.

**Заключительная часть.** Может включать упражнения игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, упражнениями на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

### **2.3. Содержание программы**

Этапы обучения

**Первый год обучения** (5-6 лет). Обучение ритмическим танцам, аэробике, игровому стретчингу, простым упражнениям на фитболах. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни.

**Второй год обучения** (6-7 лет). Улучшение качества выполняемых детьми упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Программа представлена следующими модулями:

- Фитбол-гимнастика
- Ритмическая гимнастика
- Фитнес-аэробика
- Игровой стретчинг

**Фитбол – гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервнопсихического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоциональноволевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

**Ритмическая гимнастика** с элементами аэробики – общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные,

упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

В каждое занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Фитнес – аэробика.** Занятия аэробикой способствуют формированию координации движений, развивают у детей гибкость, пластичность, умение владеть своим телом и легко управлять им в движении. Аэробика является эффективным оздоровительным средством. Во время движений под музыку у детей регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируется память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы.

**Стретчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

## 2.4. Комплексно – тематическое планирование (старшая группа 5-6 лет)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
<b>ФИТНЕС-АЭРОБИКА</b>				
1-2	Инструктаж. Вводное занятие.	<p>1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки.</p> <p>2. Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging(бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь – вместе);</p> <p>3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой;</p> <p>4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации</li> <li>- ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» -</li> <li>- игровая заминка «Пальма»</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Охотники и утки»</li> <li>- игровой стретчинг «Окошко»</li> <li>- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
3	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	<p>1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up(переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия;</p> <p>3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации</li> <li>- ритмические упражнения «Веселый ветер»</li> <li>- игровая заминка «Морская звезда»</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Медведь и пчелы»</li> <li>- Игровой стретчинг «Окошко»</li> <li>-Игра малой подвижности «Веселая зарядка»</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158



4	«Морское путешествие»	<p>1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge(выпад);</p> <p>2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе;</p> <p>3.Развивать координацию движений, выносливость, гибкость;</p> <p>4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.</p>	<p>- создание игровой мотивации; ритмические упражнения «Русалочка»;</p> <p>- игровая заминка «Морская звезда»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Море волнуется»;</p> <p>- упражнения на релаксацию;</p>	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» С.80-87
5	«Разноцветные шарики»	<p>1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2.Разучивание связок из нескольких аэробных шагов.</p> <p>3.Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.</p>	<p>- создание игровой мотивации; ритмические упражнения «Радужные шарики»;</p> <p>- игровая заминка «Воздушный марш»;</p> <p>- Дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</p> <p>- игра малой подвижности «Эхо»;</p> <p>- упражнения на релаксацию;</p>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
6	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	<p>1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаг с подскоком (ланч); шаг с захлестом голени, подъемом бедра/.</p> <p>2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p>	<p>- создание игровой мотивации; ритмические упражнения «Силачи» ;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Не зевай быстрообруч занимай»;</p> <p>- упражнения на релаксацию;</p>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181

7	«В зоопарке»	1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. 2. Совершенствовать упражнения стретчинга.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Зверополис»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»; - упражнения на релаксацию;	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67
8	«Вечный двигатель»	1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; 2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; 3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Вечный двигатель»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Лягушки и цапля»; - игра малой подвижности «Тихо - громко»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167
<b>ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА</b>				
1	«Наш веселый звонкий мяч»	1. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2. Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.67-70
2	«Бегемот и бегемотики»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.70-73

		<p>3. Формировать у детей правильную осанку</p> <p>4. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»</p>		
3	«Ушастый нянь»	<p>1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом.</p> <p>2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад)</p> <p>3. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь»</p> <p>4. Формировать у детей правильную осанку.</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- аэробное упражнение «Ушастый нянь»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Не зевай, быстромячик занимай»;</p> <p>-упражнения на релаксацию</p>	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
4	«В сказочном лесу»	<p>1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.</p> <p>2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (инаоборот);</p> <p>3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке</p> <p>4. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»;</p> <p>- дыхательные упражнения</p> <p>- подвижная игра «Снеговик»;</p> <p>- игра малой подвижности «Эхо»;</p>	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
5	«Мы веселые ребята»	<p>1. Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче(перекатом через мяч, ноги в стороны). Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</p> <p>2. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук.</p> <p>3. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- аэробное упражнение «Кот на крыше»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Мы веселые ребята»;</p> <p>- упражнения на релаксацию;</p>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148

6	«Волшебный джин»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы имедведь»; - игра малой подвижности «Летает – нелетает»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.153-158
7	«Циркачи»	1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; 2. Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.158-163
8	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1. Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 2. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности 4. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол», - игра малой подвижности «Быстрошагай»	Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52
<b>ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ</b>				
1	Сказка «Цыплёнок и солнышко»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Бабочка», «Змея», «Птица», «Кошка», «Веточка», «Рыбка»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Бабочка», «Змея», «Птица», «Кошка», «Веточка», «Рыбка» - разыгрывание сказки «Цыплёнок и солнышко»	Комплекс N 1
2	Сказка «Спать пора»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Горка», «Змея», «Пчелка», «Веточка», «Рыбка», «Птица», «Кораблик»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Горка», «Змея», «Пчелка», «Веточка», «Рыбка», «Птица», «Кораблик» - разыгрывание сказки «Спать пора»	Комплекс N 2

3	Сказка «Лесовички»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Книжка», «Змея», «Паучок», «Ящерица», «Горка», «Маятник», «Лодочка»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Книжка», «Змея», «Паучок», «Ящерица», «Горка», «Маятник», «Лодочка» -разыгрывание сказки «Лесовичок»	Комплекс N 3, 4
4	Сказка «Кто поможет Воробью»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Горка», «Змея», «Лягушонок», «Птица», «Ящерица», «Орешек», «Пчелка»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Горка», «Змея», «Лягушонок», «Птица», «Ящерица», «Орешек», «Пчелка» -разыгрывание сказки «Кто поможет муравью»	Комплекс N 5
5	Сказка «Кто я?»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Страус», «Кошечка», «Бабочка», «Носорог», «Змея», «Рыбка», «Лошадка»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Страус», «Кошечка», «Бабочка», «Носорог», «Змея», «Рыбка», «Лошадка» -разыгрывание сказки «Кто я?»	Комплекс N 6
6	Сказка «Волшебные яблоки»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Веточка», «Ящерица», «Лягушонок», «Лисичка», «Кораблик», «Павлин»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Веточка», «Ящерица», «Лягушонок», «Лисичка», «Кораблик», «Павлин» -разыгрывание сказки «Волшебные яблоки»	Комплекс N 7
7	Сказка «Невоспитанный мышонок»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Зайчик», «Змея», «Птица», «Орешек», «Рыбка», «Лягушонок», «Летучая мышь»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений Зайчик», «Змея», «Птица», «Орешек», «Рыбка», «Лягушонок», «Летучая мышь» -разыгрывание сказки «Невоспитанный мышонок»	Комплекс N 8
8	Сказка «Пусть приходит зима»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Кузнечик», «Птица», «Ящерица», «Пчелка», «Горка», «Рыбка», «Орешек», «Паучок»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Кузнечик», «Птица», «Ящерица», «Пчелка», «Горка», «Рыбка», «Орешек», «Паучок» -разыгрывание сказки «Пусть приходит зима»	Комплекс N 9

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА				
1-2	Комплекс ритмической гимнастики с султанчиками «Салют»	1. Развивать умения ориентироваться в пространстве; 2. Формировать правильную осанку, красивую походку; 3. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений	1. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое (Марш «День Победы» муз. Д. Тухманова, сл. В. Харитонов) 2. Бег в колонне по одному, по два («Берлинская полька» муз. А. Рыбников, сл. И. Кохановский). 2. Перестроение в колонну по 3 для выполнения музыкально-ритмической композиции служить России суждено тебе и мне (И. Резник, Э. Ханок) 3. Музыкально-ритмическая композиция «Салют» с султанчиками (муз. М. Протасов, сл. В. Степанов)	«Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО» - Сургут, 2014, стр.33-34
3-4	Комплекс ритмической гимнастики «Чунга – Чанга»	1. Развивать ловкость, точность, координацию движений; 2. Развивать выносливость, силу	1. Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники» (муз. С. Старокадомского, сл. С. Михалкова). 2. Турецкий марш» В.А. Моцарта (бег в среднем темпе и чередуя с ходьбой). 3. Марш «Детский остров» (перестроение в колонны для выполнения музыкально-ритмической композиции) 4. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина).	«Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО» - Сургут, 2014, стр.35-36
5-6	Комплекс ритмической гимнастики «Вместе весело шагать»	1. Развивать эмоциональную сферу и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике; 2. Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;	4. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба приставным шагом вправо и влево («Настоящий верный друг» муз. Б. Савельев, сл. М.	«Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в

			Пляцковский) 5. Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинский, сл. М Матусовский). 6. Перестроение в колонну по одному, ходьба друг за другом («Дружба это не работа» муз. В. Осошник, группа «Барбарики»)	дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО» - Сургут, 2014, стр.36-37
7-8	Комплекс ритмической гимнастики «Антошка»	1. Развивать умения ориентироваться в пространстве; 2. Формировать правильную осанку, красивую походку; 3. Развивать выносливость, силу	1. Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, бег в разных направлениях («Воздушная кукуруза» муз. Тома Спенсера). 2. Перестроение в колонны для выполнения музыкально-ритмической композиции («Оранжевое небо» муз. А. Арканов, сл. К. Певзнер) 3. Музыкально-ритмическая композиция «Антошка» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина).	«Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО» - Сургут, 2014, стр.38-39

## 2.5. Комплексно – тематическое планирование (подготовительная группа 6-7 лет)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
<b>ФИТНЕС-АЭРОБИКА</b>				
1-2	Инструктаж. Вводное занятие.	<p>1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки.</p> <p>2. Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging(бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь – вместе);</p> <p>3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой;</p> <p>4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>- ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» -</p> <p>- игровая заминка «Пальма»</p> <p>- дыхательные упражнения</p> <p>- подвижная игра «Охотники и утки»</p> <p>- игровой стретчинг «Окошко»</p> <p>- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»</p>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
3	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	<p>1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up(переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия;</p> <p>3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>- ритмические упражнения «Веселый ветер»</p> <p>- игровая заминка «Морская звезда»</p> <p>- дыхательные упражнения</p> <p>- подвижная игра «Медведь и пчелы»</p> <p>- Игровой стретчинг «Окошко»</p> <p>-Игра малой подвижности «Веселая зарядка»</p>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158



4	«Морское путешествие»	<p>7. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge(выпад);</p> <p>2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе;</p> <p>3. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость;</p> <p>4. Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации; ритмические упражнения «Русалочка»;</li> <li>- игровая заминка «Морская звезда»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Море волнуется»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» С.80-87
5	«Разноцветные шарики»	<p>1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2. Разучивание связок из нескольких аэробных шагов.</p> <p>3. Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Радужные шарики»;</li> <li>- игровая заминка «Воздушный марш»;</li> <li>- Дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
6	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	<p>1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаг с подскоком (ланч); шаг с захлестом голени, подъемом бедра/.</p> <p>2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Силачи» ;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Не зевай быстрообруч занимай»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181

7	«В зоопарке»	1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. 2. Совершенствовать упражнения стретчинга.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Зверополис»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»; - упражнения на релаксацию;	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67
8	«Вечный двигатель»	1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; 2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; 3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Вечный двигатель»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Лягушки и цапля»; - игра малой подвижности «Тихо - громко»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167
<b>ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА</b>				
1	«Автомобили»	1. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 2. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»	Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100
2	«Вечный двигатель»	1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; 2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; 3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Вечный двигатель»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Лягушки и цапля»; - игра малой подвижности «Тихо-громко»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167

3	«Ну –ка повтори!»	<p>1. Совершенствовать базовые шаги аэробики.</p> <p>2. Повторение изученных ритмических упражнений</p> <p>3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение по выбору детей;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</li> <li>- игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
4	«В сказочном лесу»	<p>5. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.</p> <p>6. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот);</p> <p>7. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке</p> <p>8. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»;</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Снеговик»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> </ul>	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
5	«Мы веселые ребята»	<p>1. Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</p> <p>4. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук.</p> <p>5. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Кот на крыше»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Мы веселые ребята»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148

6	«Волшебны йджин»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы имедведь»; - игра малой подвижности «Летает – нелетает»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.153-158
7	«Циркачи»	2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; 2. Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.158-163
8	«Жили у бабуси два веселых гуся»	5. Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 6. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 7. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности 8. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол», - игра малой подвижности «Быстрошагай»	Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52
<b>ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ</b>				
1	Сказка «Птица – найденыш»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Змея», «Птица», «Веточка», «Лодочка», «Месяц» «Елка», «Летучая мышь»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Змея», «Птица», «Веточка», «Лодочка», «Месяц» «Елка», «Летучая мышь» - разыгрывание сказки «Птица – найденыш»	Комплекс N 9
2	Сказка «Как у слоненка хобот появился»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Горы», «Рак», «Змея», «Страус», «Кошечка», «Веточка»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Горы», «Рак», «Змея», «Страус», «Кошечка», «Веточка» - разыгрывание сказки «Как у слоненка хобот появился»	Комплекс N 10

3	Сказка «Три брата»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Гора», «Кобра», «Месяц», «Орешек», «Рыбка»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Гора», «Кобра», «Месяц», «Орешек», «Рыбка» -разыгрывание сказки «Три брата»	Комплекс N 11
4	Сказка «Рябинка»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Зайчик», «Гусеница», «Птичка», «Колечко», «Пчелка»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Зайчик», «Гусеница», «Птичка», «Колечко», «Пчелка» -разыгрывание сказки «Рябинка»	Комплекс N 12
5	Сказка «Королевич – змея»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Книга», «Замочик», «Колечко», «Птица», «Лошадка»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Книга», «Замочик», «Колечко», «Птица», «Лошадка» -разыгрывание сказки «Королевич – змея»	Комплекс N 13
6	Сказка «Как воробей с карасиком дружил»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Рыбка», «Птичка», «Лягушонок», «Змея», «Веточка», «Месяц»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Рыбка», «Птичка», «Лягушонок», «Змея», «Веточка», «Месяц» -разыгрывание сказки «Как воробей с карасиком дружил»	Комплекс N 14
7	Сказка «Близко и далеко»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Кошка», «Лошадка», «Змея», «Горка», «Качели», «Страус»	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Кошка», «Лошадка», «Змея», «Горка», «Качели», «Страус» -разыгрывание сказки «Близко и далеко»	Комплекс N 15
8	Сказка «Калиф – аист»	Разучивать упражнения игрового стретчинга: «Книжка», «Горка», «Рыбка», «Лошадка», «Птица», «Змея», «Лягушка».	- создание игровой мотивации - выполнение упражнений «Книжка», «Горка», «Рыбка», «Лошадка», «Птица», «Змея», «Лягушка» -разыгрывание сказки «Калиф – аист»	Комплекс N 16

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА				
1-2	Комплекс ритмической гимнастики «Антошка»	<p>1. Развивать умения ориентироваться в пространстве;</p> <p>2. Формировать правильную осанку, красивую походку;</p> <p>3. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений</p>	<p>1. Игра-упражнение «Замок» – дети выполняют упражнение руки в «замок» вверх, на 30А- ждый шаг отвести руки назад» («Голубой вагон» муз. В Шаинского, сл. Э. Успенского).</p> <p>8. Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, бег в разных направлениях («Воздушная кукуруза» муз. Тома Спенсера).</p> <p>9. Перестроение в колонны для выполнения музыкально-ритмической композиции («Оранжевое небо» муз. А. Арканов, сл. К. Певзнер).</p> <p>4. Музыкально-ритмическая композиция «Антошка» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина).</p>	«Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО» - Сургут, 2014, стр.38-39
3-4	Комплекс ритмической гимнастики «Воздушная кукуруза»	<p>10. Развивать ловкость, точность, координацию движений;</p> <p>2. Развивать выносливость, силу</p>	<p>1.Бег с преодолением препятствий («Флик-фляк» муз. В. Ковтун).</p> <p>2. Перестроение в колонны для выполнения музыкально-ритмической композиции («По секрету всему свету» муз. В. Шаинского, М. Танич).</p> <p>11. Музыкально-ритмическая композиция «Воздушная кукуруза» (муз. Тома Спенсера).</p> <p>12. Перестроение в колонну по одному, ходьба друг за другом. («Шарики воздушные» сл. и муз. А. Петряшевой).</p>	«Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО» - Сургут, 2014, стр.40-41
5-6	Комплекс ритмической гимнастики	<p>3. Развивать эмоциональную сферу и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;</p> <p>4. Тренировка подвижности (лабильности)</p>	<p>13. Музыкально-ритмическая композиция «Кошки-мышки» (песня</p>	«Организация и проведение музыкально-

	«Зарядка кота Леопольда»	нервных процессов;	<p>Гр. Гладкова).</p> <p>14. «Все бегом» муз. А. Макковский, сл. Гаджикасимов (бег в среднем темпе и чередуя с ходьбой).</p> <p>15. Неприятность эту мы переживем муз. Б. Савельев, сл. А. Хайт (перестроение в колонны для выполнения музыкально-ритмической композиции).</p> <p>4.Музыкально-ритмическая композиция «Если добрый ты» (муз. Б. Савельев, сл. М. Пляцковский).</p>	<p>ритмической гимнастики в дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО» - Сургут, 2014, стр.42-43</p>
7-8	Комплекс ритмической гимнастики «Мы здоровые ребята»	<p>1. Развивать умения ориентироваться в пространстве;</p> <p>2. Формировать правильную осанку, красивую походку;</p> <p>3. Развивать выносливость, силу</p>	<p>1.«День с зарядки начинай» (муз. Ю. Кудинов, сл. Е. Щепотьева) ходьба на носках с разными положениями рук, на носках руки перед грудью, согнуты в локтях.</p> <p>2.«Упражнение пробежка» (муз. Ю. Кудинов, сл. Е. Щепотьева) непрерывный бег в течение 2-3 минут.</p> <p>3.«Когда мои друзья со мной» (муз. В. Шаинского, сл. М. Танича) перестроение в колонны для выполнения музыкально-ритмической композиции.</p> <p>4.Музыкально-ритмическая композиция «Аэробика» (муз. Ю. Чичкова).</p>	<p>«Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО» - Сургут, 2014, стр.44-45</p>

## 2.6. Организация работы с родителями

Сроки	Название мероприятия
<b>1 год обучения (старшая группа)</b>	
<b>Сентябрь</b>	Сообщение на родительских собраниях в группах, анкетирование родителей. Знакомство с парциальной программой «Непоседы», обсуждение совместной работы
<b>Февраль</b>	«Рыцарский турнир» - совместно с родителями (папы) развлечение, посвященное Дню защитника Отечества
<b>Апрель</b>	Мама, папа, я – здоровая семья!» - спортивное развлечение, посвященное Всемирному дню здоровья
<b>В течение года по запросам родителей</b>	Консультации по физическому развитию детей
<b>2 год обучения (подготовительная группа)</b>	
<b>Сентябрь</b>	Сообщение на родительских собраниях в группах, анкетирование родителей. Знакомство с парциальной программой «Непоседы», обсуждение совместной работы
<b>Февраль</b>	«Рыцарский турнир» - совместно с родителями (папы) развлечение, посвященное Дню защитника Отечества
<b>Апрель</b>	Мама, папа, я – здоровая семья!» - спортивное развлечение, посвященное Всемирному дню здоровья
<b>Апрель-май</b>	Участие в муниципальном конкурсе «Колокольчики»
<b>Май</b>	Отчетные выступления
<b>В течение года по запросам родителей</b>	Консультации по физическому развитию детей

## 2.7. План взаимодействия МКДОУ – детский сад «Золотой ключик» с социальными партнерами

Сетевое взаимодействие осуществляется с организациями: МКУ ДО «Детская школа искусств с. Верх-Тула», МБОУ – Верх-Тулинская СОШ № 14. Организация мероприятий проводится на основе договора о сотрудничестве и плана работы. Мероприятия проводятся, как на базе ДОУ, так и на базе образовательного или учреждения культуры (организации). Мероприятия, имеющие разовый характер, проводятся по предварительной договоренности.

Сроки	Мероприятие	Ответственный
<b>С обучающимися</b>		
В течение года по согласованию	Показательные выступления воспитанников в МКУ ДО «Детская школа искусств с. Верх-Тула»	Симоненко Т.Н., инструктор по физкультуре Шихалева А.М., зам.



		директора
Февраль	«Рыцарский турнир» - совместно с родителями развлечение, посвященное Дню защитника Отечества	Симоненко Т.Н., инструктор по физкультуре Шихалева А.М., зам. директора
Апрель	Мама, папа, я – здоровая семья!» - спортивное развлечение, посвященное Всемирному дню здоровья	Симоненко Т.Н., инструктор по физкультуре Шихалева А.М., зам. директора
С родителями (законными представителями):		
В течение года	Индивидуальное консультирование специалистами МКУ ДО «Детская школа искусств с. Верх-Тула» (по запросу)	Шихалева Анна Михайловна, зам. директора
Сентябрь-октябрь	День Открытых дверей (МКУ ДО «Детская школа искусств с. Верх-Тула»)	Шихалева Анна Михайловна, зам. директора
Февраль	«Рыцарский турнир» - совместно с родителями развлечение, посвященное Дню защитника Отечества	Симоненко Т.Н., инструктор по физкультуре Шихалева А.М., зам. директора
Апрель	Мама, папа, я – здоровая семья!» - спортивное развлечение, посвященное Всемирному дню здоровья	Симоненко Т.Н., инструктор по физкультуре Шихалева А.М., зам. директора
Совместно с педагогами		
В течение года	Приглашение специалистов ДЮСШ на физкультурно-спортивные мероприятия в ДОУ	Симоненко Т.Н., инструктор по физкультуре Шихалева А.М., зам. директора
В течение года по необходимости	Консультирование по вопросам организации фитнес-аэробики в ДОУ	Симоненко Т.Н., инструктор по физкультуре Шихалева А.М., зам. директора

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-технические условия реализации Программы

ФГОС ДО указывает на то, что Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

#### Материально техническое оснащение спортивного зала

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
Техническое оборудование		
1	Ноутбук	1
2	Мультимедийный проектор	1
3	Экран на стойке	1
4	Колонки	2
5	Активная 2х полосная акустическая система	1
6	Файлотека с подборкой ритмической музыки	1
Спортивное оборудование		
1	Башня для лазания	2
2	Бревно гимнастическое напольное	1
3	Бадминтон	4
4	Беговая дорожка (детский тренажер)	2
5	Велотренажер детский	2
6	Гантели детские 500 гр	15
7	Диск здоровье детский	8
8	Дорожка змейка канат	1
9	Дуга малая	3
10	Дуга большая	4
11	Дорожка-мат	1
12	Канат гладкий	1
13	Кегли	1
14	Лестница верёвочная	2
15	«Летающая тарелка	12
16	Мат большой	2
17	Мат малый	1
18	Мат складывающейся	2
19	Мяч малый резиновый	18
20	Мяч для фидбола	15
21	Мост гимнастический деревянный	2
22	Массажеры разные	13
23	Обручи	26
24	Стенка гимнастическая деревянная	12
25	Стойка для прыжков	6
26	Скакалка	14
27	Самокат	6
28	Щит навесной баскетбольный	2

### Обеспеченность методическими материалами:

- «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, М., «Мозаика-синтез», 2016.
- Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)». – СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
- Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018.
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» - СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016
- Рыбкина О.Н. «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» - М.: Аркти, 2012
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2000 г.

### **3.2. Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды в группах**

В каждой возрастной группе оформлены спортивные центры. Для реализации Программы детьми в самостоятельной деятельности в групповых спортивных уголках имеется спортивный инвентарь для занятий разных видов аэробики:

- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- гантели детские
- скакалки

Вспомогательные материалы:

- схемы, картинки с упражнениями по фитбол-аэробике, ритмической гимнастике, игровому стретчингу
- магнитофон
- файлоотека с ритмической музыкой

#### **Перечень оборудования в группах**

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Балансир-волчок и балансир-качели		1
2	Коврик массажный со следочками		1
3	Волнистая дорожка с тактильными элементами. Сборно-разборная, совместимая с «речными камушками»	8 элементов длиной 53см - 68см, шириной 17см, высотой 4см - 11см	1
4	Шнур короткий плетёный	Длина 75см	1

5	Обруч малый	Диаметр 55-65см	5
6	Мяч-прыгун	Диаметр 45-55	1
7	Скакалка короткая	Длина 100-120см	3
8	Кегли (набор)		2
9	Кольцеброс (набор)		1
10	Ракетки с мячиком и воланом		2
11	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200гр	5
12	Мяч большой		1
13	Мешочек с грузом большой	Масса 400гр	3
14	Мяч утяжелённый (набивной)	Масса 350 - 500гр	1
15	Мячи - массажёры разных размеров и форм		
16	Обруч большой	Диаметр 100см	2
17	Комплект мягких модулей Сборно-разборный тоннель - конструктор с 4 видами ворот для пролезания и большим количеством элементов - вкладышей с массажной поверхностью	(6 сегментов)	1
18	Гантели детские		5
	Кольцо малое	Диаметр 13см	1
	Лента короткая	Длина 50-60см	5
	Мяч средний	Диаметр 10-12см	3
	Мячи - фитболы с гладкой и массажной поверхностью	Диаметр 55см Размер 15 на 20см	1 5
	Флажки разноцветные	Длина 80см	3
	Палка гимнастическая		

### 3.3. Организация образовательного процесса

Группа		Время проведения	Нагрузка
Старшая группа «Воробушки»		Четверг: 15.15 – 15.40	Не более 25 минут
Старшая группа «Звездочки»		Четверг: 15.15 – 15.40	Не более 25 минут
Старшая группа «У Лукоморья»		Четверг: 15.45 – 16.10	Не более 25 минут
Подготовительная группа	группа	Четверг: 9.50 – 10.20	Не более 30 минут
Подготовительная группа	группа	Пятница: 10.15 – 10.45	Не более 30 минут

### Планирование образовательной деятельности

Вид деятельности	Количество часов	
	1-ый год обучения (старшая группа)	2-ой год обучения (подготовительная группа)
Фитбол-гимнастика	8	8
Ритмическая гимнастика	8	8
Фитнес-аэробика	8	8
Игровой стретчинг	8	8
Мониторинг	2	2
<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

#### 3.4. Кадровые условия реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, квалификационные характеристики которых установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п.21)

Программу реализует инструктор по физкультуре Симоненко Татьяна Николаевна

Стаж	Категория	Образование	Курсы повышения квалификации
общий 19 лет/педагогический 15 лет/в учреждении 5 лет	Первая с 24.09.2019г Приказ № 2651 от 25.10.19г.	Среднее специальное Новосибирский областной колледж культуры и искусств, «Хореограф», 2003 г. ООО ФУЦ ПпиПК «Знания», по курсу профессиональной переподготовки «Физическая культура» квалификация «Инструктор по физической культуре», февраль 2020	ООО ФУЦ ПпиПК «Знания», по курсу повышения квалификации: «Организация занятий адаптированной физической культурой с детьми с ОВЗ», 144 час, октябрь 2020

### 3.5. Традиционные события и праздники

<b>Февраль</b>	Совместное с родителями развлечение, посвященное Дню защитника Отечества
<b>Апрель</b>	Мама, папа, я – здоровая семья!» - спортивное развлечение, посвященное Всемирному дню здоровья
<b>Апрель-май</b>	Участие в муниципальном конкурсе «Колокольчики»
<b>Май</b>	Отчетные выступления
<b>Июнь</b>	Спортивно-музыкальный праздник, посвященный Дню защиты детей

Карта наблюдений

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И.ребёнка	Критерии усвоения программного материала												Примечания (выводы и рекомендации)
		выполняет основные базовые шаги аэробики							выполняет базовые шаги сидя на фитболе	умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ нафитбольном мяче:				
										- из положения сидя	- лежа на спине	- лежа на животе	- лежа на боку	
1		March	V-Step	Straddle	Lift	Leg	Kick	Mambo						
2														

Дата проведения \_\_\_\_\_ года